



董事长王文其每日心语分享

1.千万记住,任何东西快到手的时候,人家都是看你不顺眼的。当你拿到第一名的时候,你就已经得罪了很多人。你看,长得最美的花,第一个被摘掉;只要树长得直,它第一个被砍掉;只要人有才能,他第一个被打击。木秀于林,风必摧之,行高于人,众必非之,这是必然的道理。所以,人再怎么了不起,再怎么有本事,你都要记住一点,要谦虚,低调。谦虚、低调,总是稳妥的;骄傲、高调,则非常危险。

2.不必费力苛求他人的理解,也不必太在意别人的眼光和看法,我们并不是为了满足别人的期待而活着。用别人的尺子来衡量自己,得出的结论,自然是不准确的。内心成熟的人,不会过分在意他人的看法。他人喜欢也罢,讨厌也罢,其实都无关紧要,最重要的是:自己喜不喜欢自己、是否活出了真实的自己。抛开别人的眼光,不辜负自己,是一个人最大的清醒。

3.生活总是充满崎岖与潜流,高涨有时,低沉亦有。倘若我们没有与困境博弈的勇气,就注定无法拥有绝处逢生的惊喜。独自咽下苦痛,学会悲喜自渡,方能无所畏惧;沉下心来修炼,懂得积蓄赋能,便能所向披靡;适时清零过往,努力奋勇向前,才能焕发新机。人间万千光景,愿你我都能成为自己的摆渡人,与幸福生活撞个满怀。只有经历过地獄般的磨难,才能有创造天堂的力量;只有流过血的手指,才能弹出世间的绝唱。

4.萨盖定律讲的是,戴一块表的人知道准确的时间,戴两块表的人反而不敢确定当前的钟点了。人的大脑中如果接收一条准确的信息,做事就会集中精力,全力以赴。但如果同时接收多条信息,一定会分散精力。什么都想做,什么也做不好。做事设定专一目标,加上足够的坚持,就一定会有所收获。与其花许多时间和精力去凿许多浅井,不如花同样的时间和精力去凿一口深井。

5.当一个人看尽人间百态,历尽社会的无情,看透人性的本质,就不会变得非常通透,再也不会逢人便掏心掏肺,也不再对谁都毫无保留。更不会轻易地展示自己的脆弱和不安,反而会变得更加内敛、沉稳。喜欢自己独来独往,习惯和自己淡淡相处。不打算别人,也不想被别人打扰,只想在自己的世界里独善其身,在别人的世界顺其自然。生活简单充实,生命却显得丰盈饱满。

6.当你爱自己,你也不再焦虑和迷茫,而是变得越来越自信,真正的去追求心中的

梦想。当一个人停止抑郁和焦虑,那么你完全全的活在当下,你可以清晨看着美丽的朝阳,听听鸟儿的声音,看看书籍,看看花草树木山河湖泊,一切都是那么美好。因此,活在当下,让自己内心平静安详,做当下应该做的事情,完成自己未完成的梦想,依然保持对这个世界的热爱,你的心灵将永远年轻。

7.人生在世,每个人或多或少都会有放不下的人和事,但若总是耿耿于怀,只会让我们步履沉重,无法迎接更好的未来。人生本就是一场没有尽头的攀登,舍弃纷繁复杂的思绪,专注当下每一步台阶,方能一马当先,身心舒适地体味幸福。有句话说得好:当断不断,反受其乱。与其活在对未来不切实际的幻想之中,不如把握好每一个当下。你想要的自然会水到渠成。

8.你的认知水平,决定你人生的上限。一个人的认知,引导着他的行为,从而决定了他的人生走向。花一分钟就能看透事物的人,和花一辈子也看不清事物本质的人,注定是截然不同的命运。认知上的差异,直接影响我们的判断和做法,做法不同,将导致人生截然不同。认知越低,越容易困在眼前的方寸之地,看不到外面更广阔的天地。认知越高,越能看透事物本质,做出理性的分析,看得更远,走得路更长。

9.不懂珍惜,守着金山也不会快乐;不懂宽容,再多的朋友也终将离去;不懂选择,再努力也难以成功;不懂行动,再聪明也难以圆梦;不懂合作,再拼搏也难以大成;不懂积累,再挣钱也难以大富;不懂满足,再富有也难以幸福;不懂保健,再治疗也难以长寿。懂爱的人,才知道珍惜,懂懂情的人,才知道可贵。

10.别去羡慕任何人过得得好,只不过是别人的苦你不知道,实际上关上门的时候,谁家都是一地鸡毛,没有经历过人家的柴米油盐,你就永远不知道,别人的辛酸苦辣。没有烦恼,每天都被幸福笼罩着的人,谁又可以做得好。所以说,人生就是静静崩溃,默默治愈,冷暖自知,他人爱莫能助。接触的人多了,你就会知道了,其实谁的生活都不容易,各有各的苦,各有各的难,不是只有你的人生才有故事,谁的人生都能写成一本书。

11.在瞬息万变的世界里,每个人都在不断追求着一种自在的生活。然而,很多时候,我却因为过去的阴影而无法释怀,让自己陷入无尽的

愁绪中。其实,要想过上真正自在的生活,就要学会放下过去的枷锁,不再为已经过去的昨天而伤怀,不能让过去的种种影响到我们现在的情绪,更不能让过去的事情束缚住我们的双手双脚。

12.生活宛如一门精妙的艺术,要求我们持续地进行抉择。并非每一个求助都需给予回应,并非每一个请求都应得到满足。活明白了的人深知,人生的每一个步伐皆是自身选择的结晶。我们不应为他人的期望而生存,亦不应因他人的评价而改变自己。在人生的舞台上,我们需在自身能力与他人需求间寻觅到一个适宜的平衡点。既不过分纵容他人,亦不苛刻要求自己。如此,方能在纷繁复杂的世界中,坚守内心的清明与宁静。

13.心有所成,言有所畏,心有所止,这三者相辅相成,共同构成了我们内心的防线。它们让我们在生活的洪流中保持清醒与坚定,不被外界所干扰和左右。当我们真正做到了这三点,我们便能找到那片属于自己的宁静天地,让生活变得更加美好与充实。让我们在生活的道路上,时刻保持心有所成、言有所畏、心有所止的态度。这样,我们便能抵御住诱惑,用温暖的话语传递爱与关怀,同时珍惜眼前的一切,追求内心的满足与幸福。

14.想法是世界上最不值钱的东西,执行永远是更重要的。没有执行力的人,注定一事无成。决定人生高度的,从来不是你的高谈阔论,而是说做就做的果决与行动力。想要考研,就拿起书本复习;想要减肥,就管住嘴迈开腿。千万别把想法停留在嘴上,而是要落实到手上,别给自己开太多空头支票。行动才是抵达目标的捷径,凡事停留在想的层面,梦想也只能是一场梦。

15.简简单单做人,一生都幸福,简简单单去爱,一生都真心,简简单单生活,一生都美好。你越是渴望成就霸业,越活得很累;你越是渴望轰轰烈烈去爱,越感觉没有爱情;你越想成为凤毛麟角,越觉得生活没意思。做人,脚踏实地就好;做事,一步一个脚印就好;爱情,温暖简单拥抱就好;日子,知足还有追求才是真好。

16.一个人可以善良,但是要有智商,心软但是要有底线,欺骗别人要注意次数,虽然心大可以容万事,但也小得容不下沙子。得寸进尺的人,不应一次次让步;变本加厉的人,也不会一次次包容。大度只留给知错能改的人,迁就只留给

心术端正的人,心软只留给懂得感恩的人。生活在这个世上,谁都不完美,所以要彼此包容一点,谁都会犯错,所以要互相理解一些。如果有人,把别人的善良当懦弱,把他人的心软当无能,接二连三的为难,三番五次的欺负,那这个人就不会有朋友。人与人之间相处要真心,交往要真诚,谁都不傻,是真真假,都能看得懂,是真是假,心里都明白。

17.一个胸怀大志的人,不会因为一点点利益而与人争辩,因为格局大。所谓格局,指的是一个人的眼光、胸襟、胆识等要素的内在布局。低端看才能,中端瞧品德,高端重格局,有大格局才有大视角,做事才有大手笔,做人才有大气魄。欲成大树,莫与草争;将军有剑,不斩苍蝇。愿我们都能成为更好的自己,做格局宽广的人。

18.在这纷繁复杂的世界里,我们不必贪心地渴望拥有一切,因为真正的拥有,并非物质的堆砌,而是内心的富足与安宁。同样,我们也不必在失去时感到灰心丧气,因为每一次的失去,都可能是为了更美好的相遇腾出空间。所愿所不愿,终究抵不过心甘情愿的从容与豁达;所得所不得,最终都比不上心安理得的宁静与满足。让我们学会珍惜现在,感恩拥有,以一颗平和的心去面对生活的得失与起伏。如此,我们便能在这漫长的人生旅途中,找到属于自己的那份淡然与幸福。

19.最好的总会在最不经意的时候出现,不要着急。我们只要心怀希望和目标是去努力,在正确的路上坚持走下去,就一定会静待美好的出现。顺境不惰,逆境不馁,以心致境,万事可成。遇事不焦虑,学会静心,放大格局,无论是顺境还是逆境亦或者是平淡期都泰然处之,是我们修炼之精华。身处时代漩涡,我们依然能保持纯粹之心,做至诚之人;勇敢追梦,大胆尝试,在实践中遇见更好的自己。

20.当你决定要做一件事时,千万不要犹豫,毕竟人生的时间有限,不应该让犹豫和思考占据过多的时间。当机会来临时,应该果断地出手,不要有一丝犹豫。早日行动,才能获得更多的机会和回报。时间不会等待人,岁月亦不会仁慈对待,很多时候,我们的等待是徒劳无功的;在你确定自己要做什么之后,请马上开始行动,不要拖延。如果有所错误,也会无憾无怨;但如果错过了良机,引来的只会是无尽的惋惜。

5月 森信之窗 WINDOW ON SENXIN



曲阳路街道徐普宝书记一行莅临集团总部调研指导



5月13日下午,虹口区曲阳路街道党工委徐普宝,党工委副书记、办事处主任梁丽娜等街道领导一行莅临森信集团总部调研指导。

热情接待了徐普宝书记一行。双方进行了亲切而深入的交谈。梁主任详细询问了企业在当前发展过程中遇到的问题,并进行了交流。她表示,街道政



府将一如既往地支持企业发展,为企业提供更加高效、便捷的服务,帮助企业解决发展中遇到的困难。徐普宝书记对森信集团在促进地区经济发

展、带动就业以及履行社会责任等方面所取得的成绩给予了充分肯定和赞赏。他希望,森信集团进一步坚定发展信心,抢抓发展机遇,努力练好内功,心无旁骛干事创业,在实现自身健康发展发展的同时,为曲阳高质量发展发挥更大作用。董事长王文其对街道及相关政府单位在森信集团发展中给予的关注和支持表示感谢。他表示,森信将继续扎根曲阳、深耕主业、创新发展、持续奋进,为曲阳经济高质量发展贡献民营企业力量。同时,积极发挥桥梁作用和资源优势,为曲阳的招商引资工作牵线搭桥,增添经济发展新动能。

文/综合管理部 吴迎春 图/集团 蒋雁卿

虹口区建管委党组书记、主任罗隽一行莅临森信集团调研指导



5月24日上午,虹口区建管委党组书记、主任罗隽,副主任章洪庆等领导一行莅临集团总部调研指导。

罗隽主任对森信集团在履行社会责任方面所做的努力表示肯定,并就一些具体事宜进行了交流。他指出,随着虹口区城市建设的不断推进,对高品质、高效率的管理和服务需求日益增长,希望森信集团能够积极响应,充分发挥自身施工管

理及专业优势,为虹口区提供更多优质的解决方案和服务。此次调研指导不仅为森信集团提供了与政府直接沟通的机会,也让我们更加深刻地认识到了自身的责任和使命。森信集团将以此次调研为契机,进一步加强与政府部门的沟通合作,为虹口区的城市建设和发展不断添砖加瓦。未来,森信集团将继续秉承“诚信服务 追求卓越”的宗旨,不断提升自身的服务水平和创新能力,为虹口区的经济社会发展贡献更多的力量。



图/集团 蒋雁卿

总裁王铭豪荣获“上海市五一劳动奖章”



5月23日下午,“礼赞劳动者、奋进新时代”2024年虹口区五一先进表彰会在嘉兴路街道社区文化活动中心举行!



虹口区委书记李谦,市总工会副主席陆晓燕,区委副书记姜爱锋,区人大常委会副主任、区总工会主席谢海龙,副区长章维,区政协副主席



郑蔚芸等出席活动。森信集团总裁王铭豪荣获“2024年上海市五一劳动奖章”。

劳动创造幸福,实干成就伟业。王铭豪总裁,虹口区第十六届、第十七届人民代表大会代表。他倡导“奉献、友爱、互助、进步”,带领公司技术中心在新技术上取得巨大突破。他积极参与社会公益事业,关爱社会弱势群体方面,定期资助虹口区光彩事业基金、参与曲阳路街道“爱心超市”的建设,并引起了社会对这个群体的关注,在社会中产生良好的反响。他将自己的人生价值和社会价值结合起来,尽情地让青春在公司和社会建功立业中焕发出绚丽光彩。2024年上海市五一劳动奖评选聚焦落实国家重大战略任务,加快上海“五个中心”建设、发展新质生产力等重点工作,是由市工会颁发的最高荣誉之一,代表着劳动者在生产、科研、教学、管理等领域做出的杰出贡献,释放出劳动光荣、劳模光荣,万众一心、团结奋进新时代的正能量。

文/综合管理部 吴迎春 图/财务部 储光亚

森信控股员工生日愿望

6月生日愿望

6月1日 农历四月二十五 寿星:杨兴旺 祝公司欣欣向荣,家人身体健康!	6月7日 农历五月初二 寿星:仲小燕 祝公司越来越好,家人健康快乐!	6月16日 农历五月十一 寿星:鲁伟龙 祝公司越来越红火,家人幸福健康!	6月26日 农历五月二十一 寿星:夏盛兵 祝公司蒸蒸日上,家人平平安安!
6月2日 农历四月二十六 寿星:张玉树 祝公司欣欣向荣,家人身体健康!	6月7日 农历五月初二 寿星:周国林 祝公司兴旺发达,家人身体健康!	6月21日 农历五月十六 寿星:景萍萍 祝公司兴旺发达,家人开开心心!	6月28日 农历五月二十三 寿星:周进军 祝公司兴旺发达,家人开开心心!
6月3日 农历四月二十七 寿星:吴峰 祝公司兴旺发达,全家幸福安康!	6月8日 农历五月初三 寿星:陈积君 祝公司蒸蒸日上,家人身体健康!	6月22日 农历五月十七 寿星:陈海斌 祝公司兴旺发达,家人健康幸福!	6月28日 农历五月二十三 寿星:戎伟 祝公司蒸蒸日上,家人平平安安!
6月3日 农历四月二十七 寿星:肖鹏 祝公司兴旺发达,家人健康平安!	6月15日 农历五月初十 寿星:施佳欢 祝公司兴旺发达,家人健康幸福!	6月22日 农历五月十七 寿星:王燕 祝公司蒸蒸日上,家人幸福平安!	

“森信筑梦”困境儿童关爱基金捐赠仪式隆重举行



5月8日,“以‘文’筑梦·护‘其’成长”——“森信筑梦”困境儿童关爱基金捐赠仪式在海安市图书馆四楼会议室举行,海安市人民政府副市长周小军,市慈善总会会长、慈善基金会理事长孙进基,市妇联党组书记、主席刘冬梅等领导出席活动。

副董事长景明珠代表森信集团出席捐赠仪式。

副市长周小军代表海安市委、市政府向森信集团的大爱善举表示衷心的感谢和崇高的敬意,他指出,少年儿童慈善事业,离不开企事业单位和社会各界爱心人士们的无私奉献和大力支持。希望妇联进

一步规范实施项目,让受助儿童切实感受到社会的关爱和温暖;希望受助儿童志存高远,奋发图强;希望更多的企业和个人加入到公益慈善的行列中来。

副董事长景明珠表示,森信集团始终将“立足社会,反哺社会,回报社会”的理念根植于心,将回报社会渗透到企业文化的肌理,持续在安老、扶幼、助学、济困以及乡村振兴等领域,主动认真履行社会责任,坚定做社会责任的践行者、倡导者、传播者,以实际行动诠释民营企业家的责任与担当。森信人相信困境儿童,在政府的关爱之下,所

有的困境都是暂时的,所有人都能梦圆未来、健康成长。

据悉,“森信筑梦”困境儿童关爱基金将紧扣困境儿童实际需求,通过提供暖心陪伴、心理关爱、实践发展、安全保护、筑梦成长等“五大关爱帮扶行动”,从多个维度为困境儿童提供关爱与支持,构建全社会共同参与、共同关爱的支持体系,为困境儿童筑起坚实屏障,守护他们健康成长。

文 / 集团 蒋雁卿

提升救护能力,守护生命健康



5月17日,森信集团积极响应2024年上海市为民办实事项目的推进落实工作,特邀曲阳路街道红十字会老师到117新建学校项目进行“8万名持证急救员”培训活动。活动旨在普及急救知识和技能,提高应对突发事件的自救能力,有效保护生命和健康,全体项目人员积极参与,现场气氛热烈。

培训中,红十字会黄老师首先为大家介绍了

急救的重要性基本原则。随后,通过生动的案例和详细的讲解,黄老师向大家传授了心肺复苏操作+AED、气道异物梗阻、创伤救护基本技能(止血、包扎等)、突发事件和意外伤害现场应对等急救知识和技能。为了确保每位学员都能掌握这些技能,黄老师还组织了多次实操演练,并逐一进行指导和纠正。

在实操演练中,项目人员表现出了极高的学

习热情和专注度。他们认真听取老师的讲解,仔细观察老师的操作,并积极参与模拟演练。通过反复练习,大家逐渐掌握了急救技能的要领,并在老师的指导下不断完善自己的操作技巧。

培训结束后,项目人员纷纷表示收获颇丰。他们表示,这次培训不仅提高了自己的急救意识,还掌握了实用的急救技能,对于保障自己和他人的生命安全具有重要意义。同时,也感谢红

十字会老师们的辛勤付出和耐心指导。

通过这次培训,项目人员的急救技能得到了显著提升,为应对突发紧急情况提供了有力保障。未来,森信集团还将继续开展类似的活动,为更多员工提供急救知识和技能培训,共同营造一个更加安全、健康的工作环境。

图并文 / 117项目部 冯燕

技术中心毛金龙获评“第二届虹口青年工匠”



5月23日下午,“礼赞劳动者、奋进新时代”2024年虹口区五一先进表彰会在嘉兴路街道社区文化活动中心举行,我司技术中心毛金龙获评“第二届虹口青年工匠”。

弘扬“劳动最光荣”的时代旋律,砥砺“劳动最崇高”的建设追求。森信人始终以昂扬的精神状态和奋斗姿态,重实干勇担当,奋力走在前列。勇于创新创造,善于攻坚克难,争做“能工巧匠”“虹口工匠”“大国工匠”。

森信集团技术中心是公司的技术研发与创新机构,主要负责各项目BIM的推进和推进、项目投标及QC、专利、工法等工作,旨在通过现场施工与信息化技术的融合及增强现实技术、先进工艺手段的运用辅助项目实施,达到降本增效的目的并推动公司技术革新与进步。技术中心于2017年被认定为“上海市企业技术中心”。

图并文 / 技术中心 毛金龙



张江康桥绿洲项目观摩心得体会

2024年5月23日集团组织,各在建施工项目部为团队,对张江康桥绿洲项目进行观摩学习。海门路630项目一行共计6人参与本次活动。



该项目由上海张江集团有限公司开发,由中建三局集团有限公司施工总承包。项目位于浦东新区康桥镇,占地面积20181.3平方米,总建筑面积88982.2平方米。

一、现场管理标准化

现场文明施工及安全防护标准化严格按照相关标准规范落实、执行,现场材料分类堆放整齐、钢筋加工分区清晰、现场安全防护标准及场区标识醒目满足国家、行业文明施工的要求,进入工地,给人一种安全、舒适的感觉。



二、实行样板引路制度

该工程从钢结构的连接、高强栓连接、楼板钢筋绑扎、幕墙做法、二次结构砌墙以及抹灰施工工序都制作了样板展示区,样板引路基本全覆盖,整个工程实行“样板引路”制度,重点以点带面,



三、智能化建造

该工程大量应用智能机器人,如:实测量机器人、抹光机器人、焊接机器人、喷涂机器人、采集巡检小车等,可以提高工作效率,减少人为误差,节约人力成本,提高施工质量,保证工程的安全性和稳定性。

该工程应用了上海首个5G智慧塔吊,在地面上搭建的数字全景塔吊集控驾驶舱内,塔吊再也不用爬上爬下的了,大大提高了工作效率降低了安全风险。



应用“BIM+AR”技术,以pad为载体实时模拟虚拟现场场景,可以帮助减少施工过程中的过失,加快任务执行速度,并且通过在物理材料上可视化的直接覆盖展示新设计,可以更轻松地识别潜在的设计缺陷。可以确保不同专业的施工流程(如电气和管道铺设方面)之间的协作和沟通能够清晰有效地进行。帮助优化设计方案、施工组织方案等,避免后续施工过程中再发生安装问题,节约成本。



并以此为目标统一操作程序,统一做法,统一质量标准,实现整个工程的标准施工,整体提升工程质量。在过程中存在的问题及时进行纠偏改正,有效的纠正了施工过程中的不正确做法,杜绝了质量缺陷的发生。



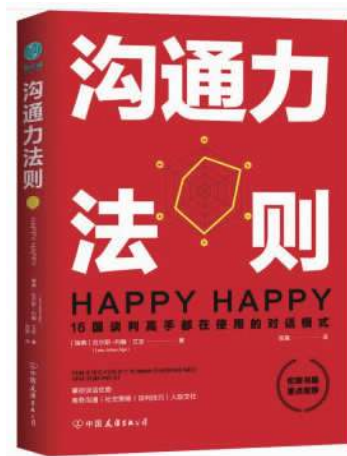
四、总结

首先感谢老板、感谢公司,让我们项目部团队代表有机会前往“2024年上海市建设工程智能建造观摩工地”参观学习。

通过参与此次观摩,让我们感触颇深,从现场施工质量管理、安全文明管理到新技术应用、智能建造应用。让我们对建设工程智能建造有了一个新的认识。我们深刻意识到我们的不足,我们要与时俱进,认真反思,持续改进。通过此次观摩,对我们以后的工作也有了新的启发,新的思路和观念,也给今后我们的工作提出新要求、新标准。我们将认真学习新技术、新思想,持续改进,为集团的高质量发展不懈努力加油干!

图并文 / 海门路项目部 吉祖祥

好书推荐



书名:《沟通力法则》
作者:拉尔斯·约翰·艾吉 著
价格:39元(平装)

内容简介
让人说 Yes, 只是沟通的开始。
让对方感觉 Happy, 才是有效沟通的关键。

不论是和对手微笑握手时, 想清楚第一句话应该说什么, 还是和家人在餐桌上, 讨论新换的沙发应该是什么颜色, 我们都需要掌握

正确的沟通技巧, 才能避免冲突局面, 实现共赢!

长期协助美国 FBI 解决困境的北欧谈判专家拉尔斯·约翰·艾吉, 打造出一套化解所有沟通拉锯场景的对话模式: 第一步, 保持积极心态; 第二步, 开始思考; 第三步, 建立良好的人际关系; 第四步, 选择合适的用语; 第五步, 准备一个 B 计划。

从明确双方立场到掌握说话之道, 再到实现共赢局面,《沟通力法则》的五大步骤不仅让你在商务博弈中立于优势位置, 还能运用于人际交往中, 提升你的影响力!

编辑推荐

★16 国谈判高手都在使用的对话模式, 化解所有沟通拉锯场景!

《沟通力法则》已经在全世界 16 个国家得到沟通行业人士的认可, 本书中的对话模式归纳出与人达成共识的 4 大基础:

- 彼此的满意度——沟通开始!
 - 良好的人际关系——沟通顺利!
 - 愉快的合作过程——沟通重点!
 - 重视未来的合作——可持续合作!
- 适用于约会、推销、面试、饭局、签合同、情感交流等所有需要沟通的场景, 助你走出与人沟通的困境, 吃透人情世故, 掌握说话之道!

★伦敦重点书推荐, 北欧谈判专家打造五大步骤经典话术!

只要你需要开口说话, 你就要掌握沟通力法则的 5 大步骤!

- 第一步, 保持积极心态——提高有效沟通的机会
- 第二步, 开始思考——准备解决方案
- 第三步, 建立良好的人际关系——打造良好的氛围
- 第四步, 选择合适的用语——摆脱不同立场的困境
- 第五步, 准备一个 B 计划——确保万无一失

按照这 5 大步骤进行的谈话, 说话就能有人听, 方案通过率高, 待人处事的过程就会顺畅!

★立足于 3 大沟通关键区, 让沟通力法则成为行为准则!

事情办不好、总是得罪人, 很多时候都是因为沟通不顺利, 而成功解决问题的方案都建立在良好的沟通基础上, 而北欧谈判专家拉尔斯·约翰·艾吉的经典话术, 着眼于沟通的 3 大关键: 职场上看到解决问题的机会; 家庭中保持积极正向的心态; 生活里尊重不同立场。

- 带你掌控谈话优势, 做到:
 - 商务沟通上轻松实现双方合作愉快!
 - 社交策略中拥有令人追随的影响力!
 - 得到在双方对峙中力挽狂澜的谈判技巧!

•真正在人际交往中会说话、会办事、会做人!

内容简介

让人说 Yes, 只是沟通的开始。
让对方感觉 Happy, 才是有效沟通的关

键。
不论是和对手微笑握手时, 想清楚第一句话应该说什么, 还是和家人在餐桌上, 讨论新换的沙发应该是什么颜色, 我们都需要掌握正确的沟通技巧, 才能避免冲突局面, 实现共赢!

长期协助美国 FBI 解决困境的北欧谈判专家拉尔斯·约翰·艾吉, 打造出一套化解所有沟通拉锯场景的对话模式: 第一步, 保持积极心态; 第二步, 开始思考; 第三步, 建立良好的人际关系; 第四步, 选择合适的用语; 第五步, 准备一个 B 计划。

从明确双方立场到掌握说话之道, 再到实现共赢局面,《沟通力法则》的五大步骤不仅让你在商务博弈中立于优势位置, 还能运用于人际交往中, 提升你的影响力!

作者简介

拉尔斯·约翰·艾吉 (Lars-Johan Age) 是一名经济学博士, 是斯德哥尔摩经济学院 (Stockholm School of Economics) 著名的研究员和教师, 他是谈判领域的专家, 专门研究谈判技巧, 曾与美国 FBI 人质救援小组、瑞典警察干预小组和多家跨国企业合作。

他认为, 无论是在家里餐桌上的讨论、商务场合的谈判上, 还是在人质事件中, 成功解决问题的方案都建立在良好的沟通基础上。他是瑞典很受受欢迎的重要演讲人之一, 正在在演讲的过程中, 他提炼出了本书中的沟通力法则。

职场人生存法则



逃避压力、不愿意面对压力。其实我们一旦选择了某一条道路, 总会有相应的麻烦和问题。世界上几乎没有一件值得做的事情是可以轻松做到的。接受压力, 相信“压力是进步的代价”, 能够帮助我们从理性层面做好应对压力的准备。

三、解决问题, 而不是抱怨问题很多, 人面临压力的时候, 不是想办法解决问题, 而是抱怨周围的一切。例如抱怨带给自己压力的环境、带给自己压力的上司、带给自己压力的同事……唯独没有意识到真正有问题的是我们自己。抱怨解决不了问题; 解决了问题, 就没有办法减轻压力。

四、倾诉, 让别人帮助自己很多压力是我们自己无法化解的, 合理的办法是向自己的同事、朋友、上司甚至是下属倾诉自己的问题, 请求得到别人的帮助。这样奏效的”前提是, 我们不想把压力转移给别人, 而是为解决

问题而寻求别人的帮助和支持。

五、相信“成事在天, 谋事在人”
把“谋事在人”当成重点, 我们应该全力以赴做好我们应该做的事情, 勇敢地面对压力。我们也可以把这句话反过来念: “成事在天”, 如果我们没有办法应对压力, 是因为自己抗拒压力、

随着城市建设的快速发展, 工地安全成为了一个不可忽视的重要问题。为了保障工人的生命安全, 我们必须加强工地安全措施的落实, 从安全管理制度、现场安全标识、安全培训与教育、安全设施设备、定期安全检查、应急处理预案以及严格执行规范等方面进行全面构建。

一、建立健全安全管理制度

首先, 我们需要建立一套完善的安全管理制度, 明确各级管理人员和工人的安全职责, 规定各项安全操作规程和流程。同时, 要加强制度的执行力度, 确保各项安全措施得到切实落实。

二、设置醒目的现场安全标识

在工地现场, 应设置醒目的安全标识, 标明

危险区域、安全通道、消防设施等重要信息。此外, 还应根据现场实际情况, 定制专项安全标识, 以提醒工人注意特殊安全问题。

三、加强安全培训与教育

为提高工人的安全意识和技能, 我们应定期组织安全培训与教育。通过讲解安全知识、演示安全操作、组织应急演练等形式, 让工人掌握基本的安全知识和技能, 提高应对突发事件的能力。

四、完善安全设施设备

工地现场应配备齐全的安全设施, 如安全网、防护栏、安全带等, 以保障工人的生命安全。同时, 要确保设施的质量和性能符合标准要求,

避免因设施缺陷导致安全事故的发生。

五、定期开展安全检查

我们应定期开展工地安全检查, 对现场各项安全措施进行逐一排查。发现问题要及时整改, 消除安全隐患。同时, 要建立安全检查档案, 记录检查情况和整改措施, 为后续工作提供参考。

六、制定应急处理预案

针对可能发生的突发事件, 我们应制定详细的应急处理预案。预案应包括应急组织机构、职责分工、救援程序、资源调配等方面的内容。同时, 要定期组织应急演练, 提高应急处理能力。

七、严格执行安全规范

最后, 我们要确保工地各项安全措施符合国

家和地方的安全规范标准。各级管理人员要加强安全规范的学习和理解, 确保在实际工作中严格执行。对于违反规范的行为, 要严肃处理, 以儆效尤。

总之, 工地安全措施的落实是保障工人生命安全的关键。我们需要从多个方面入手, 全面构建工地安全保障体系。只有加强制度建设、提高安全意识、完善设施设备、强化监督检查、制定应急预案以及严格执行规范, 才能有效预防和减少安全事故的发生, 确保工地安全稳定。让我们共同努力, 为工人创造一个安全、健康、和谐的工作环境。

文 / 卡园 8 号项目部 施展毅

科技助推智能建造, 数字驱动绿色发展

——张江康桥绿洲项目现场观摩有感

前言: 为深入贯彻落实国家关于建筑业智能化、绿色低碳战略部署, 提升上海市工程建设数字化管理水平, 推动建筑业智能绿色低碳应用交流。于本月 23 日上午在上海市浦东新区“张江康桥绿洲项目”举办了以“科技助推智能建造, 数字驱动绿色发展”为主题的 2024 年度上海市建设工程智能建造观摩会。本次观摩会围绕主题“科技助推智能建造, 数字驱动绿色发展”进行全面而详细的展开, 很好的概括与诠释了本次观摩会的主要内容与突出重点, 更是紧跟社会步伐, 深刻理解与贯彻国家及党中央的绿色低碳战略部署, 为工程数字化管理水平建设及建筑业智能化建造作出了重要表率, 发挥出了领头羊的积极作用。本人非常荣幸的代表卡园项目参加了本次观摩会并有幸能与社会各界人士就本次观摩内容进行深入的交流。现就本次观摩内容及所获心得做如下总结:

一: 智能建造, 推动行业高质量发展。

本世纪是科技高度、快速发展的一个世纪, 主要的突破与创新体现在智能化的推广、应用与普及。小到我们社会万家的生活日常, 大到各行各业的高质量发展都在突出“智能”这一重点。扫地机器人现在已经快速成为家庭地面清洁的首选, 实体制造运输业的组装、焊接、运输等步骤也将机器人作为了主力军。智能机器、设备相较于人工有非常多的优势, 比如: 高精度的把控、高品质的制造, 高速度的反应、高平稳的运行。这些优势受外界影响小且能够批量的进行。反观建筑业, “多、杂、乱、品质受环境影响因素大等”弊病已深入人心, 且难以在较短时间内进行彻底的改变。但智能建造将为建筑业打破这一 桎梏。本次观摩会展示了非常多的智能设备, 比如: 安全智能设备、腻子智能喷涂设备、乳胶漆平整设备、智能整平抹平设备、智能运输设备、智能升降机、视觉采集机器人、AI 巡检机器人、除锈机器人、焊接机器人、实测量具机器人、抹光机器人、体检机器人等等。这些 智能设备、机器的投入和运用将为建筑业注入新鲜的血液, 将打破人们一贯的思维, 开拓了视野, 为安全、人文关怀等工作保驾护航。更难能可贵的是智能化在推动建筑业高质量发展方面效果显著, 为建筑业赋予了新的生命。



图 1: 智能升降机 图 2: 乳胶漆整平设备

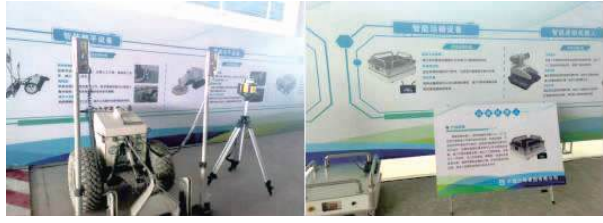


图 3: 智能抹平设备 图 4: 智能运输设备



图 5: 焊接机器人 图 6: 视觉采集机器人

二: 数字赋能, 提升企业核心竞争力。

数字技术、AI 技术正在一步步的改变我们日常的生活, 大数据为信息的采集、筛选提供了更多更广阔的空间, 云技术为生活工作带来了更便捷的操作。那么在建筑业能不能也加入数字技术来为建筑业技术增成本呢? 答案是肯定的! 本次观摩会就全面详细的展示了非常多的数字技术。云维、云采、云砼、云筋等云平台的建立、运用能够提高材料使用的精准度, 降低成本幅度, 提高质量保障。BIM+AI 施工进度管理平台能够准确、高效的为进度管理提供“灯塔”作用。数字化配模技术分区域、分流水段进行模板量计算, 确保施工过程中模板资源的合理利用和周转。可视化比选技术让人们能够直观的感受新技术、新材料、新设备的应用为生产生活带来的便利。智慧工地设计、施工协同平台为多专业协同合作提升了高度和效率。3D 建模一览通平台为整个项目的开发运作提高了可靠性。工程现场数据管理平台为数据管理提供了快捷、便利、准确的操作可能性。5G 塔机技术使得单人可操作多台塔机进行综合管控, 节省人工, 实现高效智能管控。这一系列的数字技术为建筑业赋予了更高的能量, 也提高了企业的核心竞争力。



图 7: 云维 图 8: 云采



图 9: 云砼 图 10: 云筋



图 11: BIM+AI 进度管理平台 图 12: 数字化配模技术



图 13: 可视化比选技术 图 14: 智慧工地设计、施工协同平台



图 15: 工程现场数据管理技术 图 16: 5G 塔机技术



图 17: 绿色低碳技术应用 图 18: 双碳管理平台及再生石砼技术



图 19: 石塑胶凝保温材料 图 20: 多晶莫来石耐火板材料

本次观摩会不仅在以上三个方面凸显出管理的创新性、科学性。在标准化设计、精细化管理等诸多方面也均体现出了承办单位在日常安全管理、质量管理中的优势性、创新性、独到性, 值得我们深刻学习与深思。

通过本次观摩会让我深刻认识到科技、智能对于建筑业的赋能与驱动的重要性, 科技进步不仅仅能够解放生产力, 解决当前用工紧、用工贵的问题, 更能发挥出降本增效的积极作用。同时也让我深刻认识到低碳环保这一永恒主题切实关系到各行各业的发展与未来, 作为工程人身上任重而道远的宿命感与使命感迫切的推动我们要认真反思、与时俱进、持续改进的向前奋进。我们将秉承并发扬本次观摩会学习到的新思想, 努力与时俱进的为本公司安全、质量高品质的发展献上自己的微薄力量。



文 / 卡园 8 号项目部 范义苑

